# 四庫全書

子部

# 欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷五

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官主事臣陳墉

謄録監生臣姚希慶

# 遵生八牋卷五

明 高濂 撰

## 四時調攝牋

### 秋三月調攝總類

禮記西方曰秋秋者愁也愁之以時察守義也太玄經曰秋者物皆成象而聚也管子曰秋者陰氣始下故萬物收淮南子曰秋為矩矩者所以方萬物也漢律

志曰少陰者西方也西者遷也陰氣遷落萬物揫子由切斂乃成熟也當審時節宣調攝以衛其生

立秋金相秋分金旺立冬金休冬至金廢立春金囚春分金死立夏金歿夏至金胎言金孕于火土之中也

臞仙月占主疾

七月甲子日忌雷主多暴疾晦日忌風主多癰

八月秋分後忌多霜主病

九月忌行夏令主多鼽嚏

# 秋月氣數主屬之圖

秋曰三秋九秋白藏
　氣白而藏萬物也
　素秋素商高商
天曰旻天閔物之凋零也
風曰商風商飈素風淒
　風高風凉風悲風清
　風激
景曰朗景澄景清景
時曰淒辰霜辰
節曰素節商節
草曰衰草白草
木曰踈木衰林霜柯
　霜林踈林



## 肺臟秋旺論

肺屬西方金爲白帝神形如白虎象如懸磬色如縞映紅居五臟之上對胷若覆蓋𦘺如爲華蓋肺者敎也言其氣敎鬱也重三觔三兩六葉兩耳總計八葉肺爲脾子爲腎母下有七魄如嬰兒名尸狗伏尸雀陰吞賊非毒除穢辟臭乃七名也夜卧及平旦時叩齒三十六通呼肺神及七魄名以安五臟鼻爲之宫左爲庚右爲辛在氣爲咳在液爲涕在形爲皮毛也上通氣至腦戶下

通氣至脾中是以諸氣屬肺故肺為呼吸之根源為傳送之宫殿也肺之脉出于少商又為魄門久卧傷氣肾邪入肺則多涕肺生于右為喘咳大腸為肺之府大腸與肺合為傳瀉行導之府鼻為肺之宫肺氣通則鼻知香臭肺合于皮其榮毛也皮枯而毛落者肺先死也肺納金金受炁于寅生于巳旺于酉病于亥死于午墓于丑為秋日為庚辛為申酉其聲商其色白其味辛其臭腥心邪入肺則惡腥也其性義其情怒肺之外應五嶽

上通太白之精于秋之王日存太白之炁入于肺以助肺神肺風者鼻即塞也容色枯者肺乾也鼻痒者肺有蟲也多恐懼者魄離于肺也身體黧黑者肺炁微也多怒氣者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多睡好食辛辣者肺不足也腸鳴者肺炁壅也肺邪自入者則好吸故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾用呬以抽之無故而呬不祥也秋三月金旺主殺萬物枯損故安其魄而存其形者當含仁育物施恵斂容藏陽分形萬物

收殺雀卧雞起斬伐草木以順殺氣長肺之剛則邪炁不侵逆之則五臟乖而百病作矣

相肺臟病法

肺病熱右頰赤肺病色白而毛稿喘咳炁逆胷背四肢煩痛或夢美人交合或見花旛衣甲日月雲鶴貴人相臨肺虛則炁短不能調息肺燥則喉乾肺風則多汗畏風欬如炁喘旦善暮甚病炁上逆急食苦以泄之又曰宜酸以收之用辛以補之苦以瀉之禁食寒肺惡寒也

肺有病不聞香臭鼻生瘜肉或生瘡疥皮膚燥痒炁盛

咳嗽唾吐膿血宜服排風散

排風散

用治皮膚瘡癬疥癩氣滿咳嗽涕唾稠嚴

人參三錢 丹參五分 防風三錢 天雄三錢炮 秦艽三錢 山茱萸三錢

沙參二錢 虎骨酥炙五錢 山藥五錢 天麻六錢 羌活三錢

右為末食前米飲調服三錢為丸亦可

修養肺臟法

當以秋三月朔望旭旦向西平坐鳴天鼓七飲玉泉三

註云飲玉泉者以舌抵上腭待其津生滿口嗽而嚥之凡三次也

然後瞑目正心思吸兑宫白炁入口七吞之閉氣七十息此為調補神氣安息靈魄之要訣也當勤行之

六氣治肺法

吐納用呬以鼻微長引炁以口呬之勿令耳聞皆先須調氣令和然後呬之肺病甚大呬三十遍細呬三十遍去肺家勞熱炁壅咳嗽皮膚燥痒疥癬惡瘡四肢勞煩

鼻塞胸背疼痛依法呬之病去即止過度則損呬時用

雙手擎天為之以導肺經

肺臟導引法 七八九月行之

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又當反拳搥背上左右各三度去胸臆閉氣風毒為之良久閉目叩齒而起

黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰秋三月治病如何岐伯曰當服補腎茯苓丸主

治腎虛冷五臟內傷頭重足浮皮膚燥痒腰脊疼痛心胃咳逆口乾舌燥痰涎流溢惡夢遺精尿血滴瀝小腹偏急陰囊濕痒喘逆上壅轉側不得心常驚悸目視茫茫飲食無味日漸羸瘦醫不能治此方奇效

茯苓一兩 防風六錢 白朮一兩 細辛三錢 山藥一兩 澤瀉四錢 附子炮便製五錢 紫菀五錢 獨活五錢 芍藥一兩 丹參五錢 桂五錢 乾薑三錢 牛膝五錢 山茱萸肉五錢 黃芪一兩 苦參三錢

右為末蜜丸如桐子大先服每七丸日再服

# 秋季攝生消息論

秋三月主肅殺肺炁旺味屬辛金能尅木木屬肝肝主酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝氣肺盛則用呬以泄之立秋以後稍宜和平將攝但凡春秋之際故疾發動之時切須安養量其自性將養秋間不宜吐并發汗令人消爍以致臟腑不安惟宜針灸下痢進湯散以助陽氣又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯炙煿并自死牛肉生鱠雞猪濁酒陳臭鹹醋粘滑難消

之物及生菜瓜菓鮓醬之類若風氣冷病痃癖之人亦不宜近若夏月好吃冷物過多至秋患赤白痢疾兼瘧疾者宜以童子小便二升并大腹檳榔五個細剉同便煎取八合下生薑汁一合和收起臈雪水一鍾早起空心分為二服瀉出三兩行夏月所食冷物或膀胱有宿水冷膿悉為此藥祛逐不能為患此湯多承烝雖老人亦可服之不損元氣況秋痢又當其時此藥又理脚氣諸烝悉可取效丈夫瀉後兩三日以韮白煮粥加羊腎

同煮空心服之殊勝補藥又當清晨睡覺閉目叩齒二十一下嚥津以兩手搓熱熨眼數多于秋三月行此極能明目又曰秋季謂之容平天炁以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋形收斂神炁使秋炁平無外其志使肺炁清此秋炁之應養收之道也逆之則傷肺冬為飱泄奉藏者少秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲并穿寒濕内衣千金方曰三秋服黄芪等九一二劑則百病不生

金匱要畧曰三秋不可食肺

四時纂要曰立秋後宜服張仲景八味地黄丸治男女虛弱百疾醫所不療者久服身輕不老

熟地黄八兩　薯蕷四兩　茯苓二兩　牡丹皮二兩　澤瀉二兩　附子童便製炮一兩　肉桂一兩　山茱萸四兩湯泡五遍

右為細末蜜丸如桐子大每日空心酒下二十丸或鹽湯下稍覺過熱用涼劑一二帖以溫之

雲笈七籤曰秋宜凍足凍腦卧以頭向西有所利益

養生論曰秋初夏末熱氣酷甚不可脫衣裸體貪取風涼五臟俞穴皆會于背或令人扇風夜露手足此中風之源也若覺有疾便宜服八味地黃丸大能補理臟腑禦邪仍忌三白恐冲藥性

秋三月卧時頭要向西作事利益

本草曰入秋小腹多冷者用古時磚煑汁熱服之又用熱磚熨肚三五度瘥

書曰秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲食禁早服寒衣

秋三月六炁十八候皆正收斂之令人當收斂身心勿為發揚馳逞

書曰秋傷于濕上逆而咳發為痿厥

又曰立秋日勿宜沐浴令人皮膚粗燥因生白屑

又曰八月望後少寒即用微火煖足勿令下冷

養生書曰秋穀初成不宜與老人食之多發宿疾

秋三月合用藥方

七寶丹治久患瀉痢療不瘥者服之即效老人反脾泄

滑正宜服此

附子童便和黄泥炮五錢 當歸一兩 乾姜五錢 吳茱萸 厚朴姜汁炒

花椒各三錢 舶上硫黄八錢此物最少出倭夷海船上作灰塗縫者佳人不多見俱以市硫有油者用之舶硫色如蜜黄中有金紅處如七月石榴皮色打開儼若水晶有光全非鬆脆性如石硬者真

右七味為末米醋和成兩團以白麪和作外衣裹藥在內如燒餅包糖一般文武火煨麪熟去麪擣為末蜜丸桐子大諸痢瀉米湯下二十九空心日午服宿

食炁痛不消以姜鹽湯下

攝脾丸秋來臟腑虛冷泄瀉不足

木香　訶子炮去核　厚朴生姜汁炒　五倍子微炒　白术土炒各等分

右為末炊糯米飲為丸桐子大每服十丸米飲送下

葳靈仙丸治老壯腹氣壅滯涎嗽間作胃脘痰塞痞悶不快

龍腦薄荷一兩　皂角一斤不蛀肥者用河水浸洗去黑皮用砂器中揉搽作稠水去渣觔熬成膏多少取用　葳靈仙洗去土焙用四兩

三味共擣為丸桐子大每三十丸臨卧生姜湯下

保救丹秋後發嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽痰壅

蛤蚧一個男取雄腰上一截女用雌腰下一截 地黄熟爛如餡一錢 皁角不蛀的酥炙去黑皮用二定 杏仁二錢童便浸一週時去皮尖入蜜炒黄 半夏三錢水煮内不見白 五味子二錢 丁香三錢

為末蜜丸桐子大食前一服五丸姜湯下

二仁膏治老人膈滯肺疾痰嗽又名生姜湯

杏仁四兩去皮尖 桃仁五錢去皮 生姜六兩去皮切之 甘草一錢 鹽五錢舊本

三兩如何可用三兩

右以二仁同薑濕紙裹包研細入甘草與鹽瓶內收貯用湯點服

太上肘後玉經八方

坤卦西南　風后四扇散

五靈脂三兩延年益命　仙靈皮三兩強筋骨　松脂二兩去風痫　澤瀉二兩強腎　白术二兩益氣力　乾姜二兩益炁　生地黃五兩補髓血　石菖蒲三兩益心神　桂二兩補不足　雲母粉三兩長肌肥白

右藥十物如法搗洗一萬杵煉蜜為丸桐子大日三

四十九

兌卦正西　夏姬杏金丹

杏子六斗煮水滚三四沸放下杏子以手或棍搥摩令皮去大煮半晌漉起放盆中去核清汁得若干取鐵鍋放糠火上以羊脂油四斤擦入釜中擦之不已盡此四觔脂為止下杏釜中熬之糠火細細不斷三四日藥成如金光五彩色每服一二匙服之變老成

少顔色美好見姮服之上昇

七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤為立秋秋者揫也物于此而揫斂也後十五日斗指申為處暑言漬暑將退伏而潛處也律夷則夷者傷也則法也言金氣始肅萬物於此凋傷猶被刑戮之法也晉樂志七月為申申者身也言萬物身體皆成就也時為龍火西頽纂要曰七月為蘭月又曰首秋上秋蘭秋肇秋

是月也天道東北行作事出行宜向東北吉不宜用申

日犯月建作事不吉

白雲雜忌曰七日取麻勃一升并人參半升合蒸烝盡

令徧服一刀圭令人心地聰明

雲笈七籤云七日曝皮裘可以辟蛀

家塾事親曰七日取角蒿置毡褥書籍中可以辟蠧法

天生意云又可辟蛇收芙蓉葉可以治腫乾為末醋

調一味敷腫上可消

嵩氏日録曰七月上甲日採枸杞花八月上酉日治服之又云立秋日人未起時汲井水長幼皆少飲之却病

法天生意云七日取百合根熟擣新瓦器盛之掛于屋内陰乾百日拔白以此摻之可生黑髮又云是日取蜂窠中蜂蛹子一窠陰乾為末用蜜調塗可除面黖

又云七日取螢火十四枚撚白髮自黑

嵩氏日抄云七日採蒺藜子陰乾擣末食後服治眼失

明

法天生意曰秋三月戊子己亥庚子辛亥宜煉丹藥宜

入山修道

雲笈七籤曰是月十六日剪指甲燒灰服之能滅九虫

三尸

又曰十一日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病二十三

日沐令髮不白二十五日沐令人壽長

千金月令曰七日暑熱將伏宜食稍涼以為調攝法用

竹葉一把梔子二個切碎用水熬煎澄清去渣用淘粳米磨作泔粉服

神仙餌松實法七月取松卵中仁去木皮擣如膏每服雞子大一團日三服久服身輕三百日後可行五百里之遠即各山松卵內小子過七月即皴出無尋矣非嘗食北來大松子也

竹葉粥中暑者宜用竹葉一握山梔一枚煎湯去渣下米煮粥候熟下鹽花點之進一二杯即愈

立秋太陽未升採楸葉熬膏搽瘡瘍立愈名楸葉膏熬法以葉多方稠

又曰七月七日採蓮花七分八月八日採藕根八分九月九日採蓮實九分陰乾擣細煉蜜為丸服之令人不老千葉蓮服之令人羽化

又曰七日取烏雞血和三月三日收起桃花片為末塗面令人瑩白如玉

又曰取赤小豆男女各吞七粒令人終歲無病

家塾事親曰七日取蜘蛛一枚著領中令人不忘七日取槐角子熟擣成汁納銅鉢中晒成膏揑為鼠屎大納肛門内每日三次治痔及百瘡大効

又曰七日取苦瓠白瓤絞汁一合以醋一升古錢七個和均以火煎之令稀稠得所㸃入眼眥中治眼黑暗

又七日採麻花五月五日收麻葉擣作炷圓灸生瘰癧瘡上百壯次燒胡桃松脂研敷即愈

法天生意云七日採麻花陰乾為末烏麻油浸每夜擦

上眉毛脫落者立生

是月二十三日二十八日拔白永不再生

七月五日是三會日宜修迎秋齋

修真指要曰中元十五日可修齋謝罪

立秋日用水吞赤小豆十四粒一秋可免赤白痢疾

七夕乞巧使蜘蛛結萬字造明星酒同心膾

本草云七月七日採慎火花苗葉五兩鹽三兩同搗絞

汁治熱毒并小兒瘟疹不出在皮膚內者以此汁手

醮摩之日再即出丹瘡亦如此法

七月事忌

七月日時不宜用申犯月建百事不利初八二十二忌裁衣交易

初七日勿想惡事

白雲忌曰七月勿食蓴上有蠲蟲害人勿食韮損目

千金方曰勿食鹿獐動炁勿食茱萸傷神炁

孫真人曰勿食鴈傷人勿多食葠肉動炁勿食生蜜令

人暴下霍亂勿食猪肺勿多食新薑

法天生意曰立秋後十日瓜宜少食

月令云立秋勿食煮餅及水溲餅勿多食猪肉損人神

氣

楊公忌曰初一日二十七日不宜問疾

是月初七為道德臘十五日為中元二日戒夫婦入房

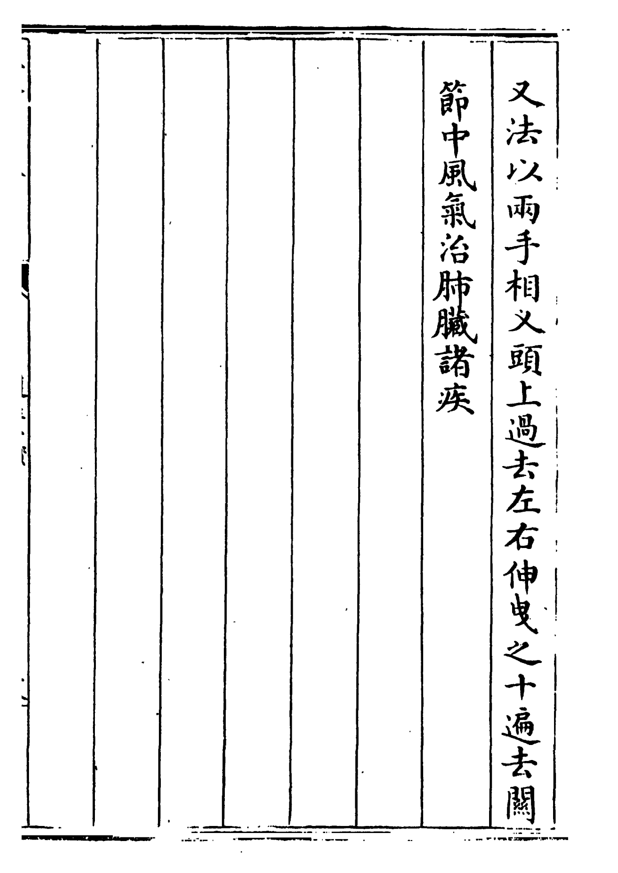
秋七月修養法

秋七月審天地之氣以急正氣早起早卧與雞俱起纔

緩其形收斂神炁使志安寧卦否否者塞也天地塞陰陽不交之時也故君子勿妄動生氣在午坐卧宜向正南

孫真人養生曰肝心少氣肺臟獨旺宜安靜性情增鹹減辛助氣補筋以養脾胃毋冒極熱勿恣涼冷毋發大汗保全元氣

靈劒子導引法勢以兩手抱頭項宛轉回旋俯仰去脇肋胸背間風炁肺臟諸疾宜通項脈左右同正月法


又法以兩手相叉頭上過去左右伸曳之十遍去關節中風氣治肺臟諸疾

陳希夷孟秋二氣導引坐功圖





秋八月事宜

孝經緯曰處暑後十五日斗指庚為白露陰炁漸重露凝而白也後十五日斗指酉為秋分陰生于午極于亥故酉其中分也仲月之節為秋分秋為陰中陰陽適中故晝夜長短亦均焉律南吕南者任也吕者助也言陽氣尚有妊生陰助陽成功也辰酉酉者緧也謂時物皆緧縮也

纂要曰八月為桂月為仲商

玄樞曰天道東北行作事出行俱宜向東北吉不宜用

酉日犯月建不吉

荆楚記曰是月初十日以朱砂點小兒額上為之天炙

以厭疾

纂要曰十九日拔白永不生初二初四十五二十五同

雲笈七籖云是月行路間勿飲陰地流泉令人發瘴脚

軟

社日人家襁褓兒女俱令早起恐社翁為祟與春社同

田家五行曰侵晨用磁器收百草頭上露磨濃墨頭痛
者點太陽穴勞瘵者點膏肓之類為之天灸
雜纂曰是月採百合曝乾蒸食之甚益氣力
千金月令曰此月可食韮菜露葵
齊諧記曰八月初一日作五明囊盛取百草頭露以洗
眼眼明是日可修逐邪齋
述僊記曰八月一日以絹囊承取柏樹下露如珠子取
拭兩目明爽無疾

雲笈七籤曰是月八日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病二十二日沐浴令人無非禍

纂要曰是月初三日初七日宜沐浴令人聰明二十五日宜浴却病

圖經曰八月楮實子經熟甲子日採來水浸去皮穰仙方單服其實水服二錢服久乃佳

又云採柏子晒乾為末服方寸匕稍增至多欲絶穀恣意取飽渴則飲水久服延年

雲笈七籖曰二十五日天倉開宜入山修道

八月事忌

千金方曰勿食萌芽傷人神膽喘悸脇肋氣急勿多食新薑勿食生蒜勿食猪肺及飴和食令人發疽勿食雉肉勿食猪肚冬成嗽疾

本草云勿食獐肉動氣勿食芹菜恐病瘕發則似顛小腹脹勿食生蜜勿多食生菓勿食雞子傷神勿食蟹霜降後方可食蟹盞中膏内有腦骨當去勿食有毒

雲笈七籤曰起居勿犯賊邪之風勿多食肥腥令人霍亂

千金月令曰秋分之日勿殺生勿用刑勿處房帷勿弔喪問疾勿大醉君子當齋戒靜專以自檢

二十九日忌遠行水陸不吉

雲笈七籤曰是月初八日勿買布買鞋履附足大忌

楊公忌曰二十七日不宜問疾

秋八月修養法

仲秋之月大利平肅安寧志性收斂神炁增酸養肝毋令極飽令人壅塞是月宜祈謝求福卦觀觀者觀也風在地上萬物興昌之時也生氣在未坐卧宜向西南方吉

孫真人攝養論曰是月心臟氣微肺金用事宜减苦增辛助筋補血以養心肝脾胃勿犯邪風令人生瘡以作疫痢十八日乃天人興福之時宜齋戒存想吉事

靈劍子坐功法勢以兩手拳脚脛下十餘遍閉炁用力

為之此能開胸膊膈氣去脇中熱治肺臟諸疾行完

叩齒三十六通以應之

雲笈七籤曰是月十五日金精正旺宜採銅鐵鑄鼎劍

內丹秘要曰觀者四陰之卦也斗杓是月戌時指酉以月建酉也時為陰佐陽功以成萬物故物皆縮小因時而成矣斂身中陰符過半降而入于丹田吾人當固養保元以築丹基

陳希夷仲秋二氣導引坐功圖



## 九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛為寒露謂露冷寒而將欲凝結矣後十五日斗指戌為霜降氣肅露凝結而為霜矣故云駟見而隕霜駟房星也律無射射者出也言陽氣上升萬物收藏無復出也然隨陽而終當隨陰而起無終已也辰為戌戌者滅也謂時物皆衰滅也夏小正曰九月納火大火心星也故九月授衣纂要曰九月為霜月菊月暮秋末秋暮商季商杪秋霜辰授衣

是月也天道南行作事出行俱宜向南吉不宜用戌日

犯月建不吉

風土記曰是月九日採茱萸插頭鬓辟惡氣而禦初寒

是月二十日宜齋戒沐浴其日雞鳴時沐浴令人辟兵

二十一日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不老二十八

日宜沐浴

二十一日天倉開宜入山修道

千金月令曰宜進地黄湯其法取地黄洗淨以竹刀切

薄晒乾用時火焙爲末碾細丸湯服煎如茶法

四時纂曰取枸杞子浸酒飲令人耐老

病仙方云修長生者保命莫切于豨薟草五月五日七月七日九月九日採治方具五月條内

聖惠方曰甘菊花晒乾三升入糯米一斗蒸熟菊花搜拌如常造酒法多用細麪麯候酒熟飲一小杯治頭風旋運等疾

雲笈七籤曰是月採白术蒸曝九次晒乾爲末日服三

次不饑延年益壽

食療本草曰此月後宜食野鴨多年小熱瘡不愈食多即瘥

九日採甘菊與茯苓松柏脂丸服令人不老

纂要曰是月宜合三勒漿過此月則不佳矣用訶梨勒
批梨勒菴摩勒三味和核擣如麻豆大用三兩次用
蜜一斗以新汲水二斗調均傾甕中即下三勒熟攪
密封三四日後開又攪之以乾淨布拭去汗候發定

密封共三十日方成味甚美飲之消食下氣

西京記曰九日佩茱萸餌糕飲菊花酒令人壽長

本草曰採太乙餘糧久服不饑輕身耐寒暑

呂公記曰九日天明時以片糕搭兒女頭額更祝曰願

兒百事俱高作三聲

又曰九日造迎涼脯羊肝餅佩瘻木符

千金方曰是月内於戌地開坎深二三尺埋炭五斤土

覆戌為火之墓地以禳火災炭多可加

真誥曰十六日宜拔白永不生

九月事忌

千金月令曰是月勿食脾季月土旺在脾也

雲笈七籤曰季秋節約生冷以防痢疾勿食新薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不安勿食蓼子勿以猪肝同飴食冬成嗽病經年不瘥勿食雉肉損人神氣勿多食雞令人魂魄不安九日勿起動牀蓆當

修延算齋

月忌曰勿食犬肉傷人神氣勿食霜下瓜冬發翻胃勿食葵菜令食不消化

雲笈七籤曰是月十八日忌遠行

楊公忌曰二十七日不宜問疾

九月修養法

季秋之月草木零落衆物伏蟄氣清風暴為朗無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽氣未伏陰炁既衰宜進補養之藥以生氣卦剥剥落也陰道將旺陽

道衰弱當固精斂神生氣在申坐卧宜向西南

孫真人曰是月陽炁已衰陰炁太盛暴風時起切忌賊邪之風以傷孔隙勿冒風邪無恣醉飽宜減苦增甘補肝益腎助脾胃養元和

靈劍子坐功法勢九月十二日已後用補脾以兩手相叉于頭上與手争力左右同法行之治脾臟四肢去脇下積滞風炁使人能食

陳希夷季秋二氣導引坐功圖



秋時逸事

風起鱖肥

海録碎事秋風起而鱖魚肥秋當飽鱖

圍棋爭勝

西京記曰漢宫中八月四日出北戸竹下對局勝者終年有福負者多病

綵縷續命

八月四日以綵縷就北辰星下祝求長命

菊花稱壽

唐書君臣秋登慈恩浮圖獻菊酒稱壽

思蓴鱸

張季鷹為齊王曹椽見秋風起思吳中蓴羹菰米鱸魚鱠嘆云人生貴適志何能覊宦數百里外以要名爵乎乃歌曰秋風起兮木葉飛吳江水清鱸魚肥命駕而歸南人作鱠名郎官鱠因張得名耳

登南樓

庾亮賞月登南樓據胡牀與浩等談咏竟夕老子興趣不淺

懐故里

王粲覩秋月懐弟妹故里而傷神

曝犢鼻褌

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆絺錦咸乃挑犢鼻褌曝于庭曰未能免俗聊復爾耳

曬腹中書

七月七日郝隆曝腹云晒腹中書

穿針乞巧

唐天寶中綵結百丈高樓上陳花菓酒炙祀牛女穿針乞巧

占蛛絲

七夕婦女陳瓜菓祀牛女次早以瓜上得蛛網為得巧

盂蘭盆供

七月十五日目連以百味五菓盛盤中作咒願以度母

廣陵觀濤

枚臯七發曰八月之望觀濤于廣陵之曲江

梯雲取月

唐太和中周生有道術中秋夜與客會月色方瑩彼云我能取月置之懐袂因即取筯數百條繩而駕之我梯此取月少頃以手舉衣懐中出月寸許光色焰映寒入肌骨

登高避厄

汝南桓景隨費長房遊語云九月九日汝家有災可佩茱萸囊登高飲菊花酒以避此禍可消

佩萸食餌

武帝宮中九月九日佩萸食餌飲菊花酒以期永年

孟嘉落帽

嘉為桓溫參軍九月九日溫遊龍山有風至吹嘉帽落嘉不知顧

登戲馬臺

宋武帝在彭城九月九日登項羽戲馬臺齊高祖登商飆館為之九日臺

摘菊盈把

淵明九日無酒宅邊菊摘盈把而坐望有白衣送酒大飲而醉

賜菊延壽

魏文帝賜鍾繇秋菊云謹奉一朿以助彭祖之術

尚食闕

二社重陽糝米為糕或加以栗以肉又夢華錄曰重九都人各以麪為蒸糕相遺上插剪綵小旂糝飣菓實如石榴子栗子銀杏松子之類

滿城風雨

溪堂集云潘邠老有滿城風雨近重陽之句今去重陽四日而雨大作遂以邠老之句續為三絕其最滿城風雨近重陽無奈黃花惱意香雪浪翻天迷赤壁令人西望憶潘郎

中元大獻

道經七月望日作玄都大獻花菓旛幢清膳飲食供諸聖衆欲求餓鬼滿足得還人中

登山坐湖

登龍山事見前頹測坐九日北湖詩云亭席斂徂蕙澄湖泛初蘭

月帳風幃

白紵詩云羅帳含月思心傷潘岳賦曰勁風戾而推幃

霜階風隙

夏侯詩曰階縞縞以受霜謝詩云秋首風遶隙

服黃佩赤

太清草木方曰九日採黃花與茯苓服之延年西京記曰佩赤茱萸令人壽長

高子秋時幽賞十二條

西泠橋畔醉紅樹

西泠在湖之西橋側為唐一菴公墓中有楓柏數株秋

來霜紅霧紫點綴成林影醉夕陽鮮艷奪目時攜小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句出攜囊紅葉箋書之臨風擲水泛泛隨流不知飄泊何所幽情耿耿撩人更於月夜相對露濕紅新朝烟凝望明霞艷日豈直勝于二月花也西風起處一葉飛向尊前意似秋色憐人令我騰歡豪舉興薄雲霄翩翩然神爽哉何紅葉之得我耶所患一朝枯朽摧為爨桐使西泠秋色色即是空重惜不住色相終為畢竟空也誰能為彼破却生死大劫哉

他日因果我當作傷時命以弔

寶石山下看塔燈

保叔為省中最高塔七級燃燈周遭百盞星丸錯落煇煌燭天極目高空恍自九霄中下燈影澄湖水面又作一種色相霞鬚滉瀁搖曳長虹夜靜水寒焰射蛟窟更喜風清湖白光彩儼駕鵲橋得生羽翰便想飛步繩河彼岸忽聞鐘磬半空梵音聲出天上使我慾念色塵一時幻破清淨無碍

滿家衖賞桂花

桂花最盛處惟南山龍井為多而地名滿家衖者其林若墉若櫛一村以市花為業各省取給於此秋時策蹇入山看花從數里外便觸清馥入徑珠英瓊樹香滿空山快賞幽深恍入靈鷲金粟世界就龍井汲水煮茶更得僧厨山蔬野蔌作供對僊友大嚼令人五内芬馥歸攜數枝作齋頭伴寢心清神逸雖夢中之我尚在花境舊聞僊桂生自月中果否若向托根廣寒必憑雲梯天

路可折何為常被平地竊去疑哉

三塔基聽落鴈

秋風鴈來惟水草空濶處擇為栖止湖上三塔基址草豊沙濶鴈多羣呼下集作解陣息所攜舟夜坐時聽争栖競啄影亂湖煙宿水眠雲聲凄夜月基畔嚦嚦嘹嘹秋聲滿耳聽之黯然不覺一夜西風使山頭樹冷浮紅湖岸露寒生白矣此聽不悅人耳惟幽賞者能共之若彼聽雞聲而起舞聽鵑聲而感變者是皆世上有心人

也我則無心

勝果寺月岩望月

勝果寺左山有石壁削立中穿一竇圓若鏡然中秋月滿與隙相射自竇中望之光如合壁秋時當與詩朋酒友賡和清賞更聽萬壑江聲滿空海色自得一種世外玩月意味左為故宋御教場親軍護衛之所大內要地今作荒涼僻境矣何如鏡隙陰晴常滿萬古不虧區區興廢盡入此石目中人世搬弄切為冷眼偷笑

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下巖石虛豁谽谺邃窈山泉別流從洞隙滴滴聲韻金石且泉味清甘更得雨後泉多音之清泠真勝樂奏矣每到以泉沁吾脾石漱吾齒因思蘇長公云但向空山石壁下受此有聲無用之清流又云不須寫入薰風絃縱有此聲無此耳我輩豈無耳哉更當不以耳聽以心聽

資嚴山下看石筍

資巖在靈隱隱西壁下有石狀若筍形圓削卓立高可百尺巑岏秀潤凌空插雲更喜四顧山巒若層花吐萼皺縠疊浪巍峩曲折穿幽透深林木合抱皆自岩竇拔起不土而生舊傳此山韞玉故腴潤若此但山石間水跡波紋不知何為有之亦不知有自何時豈滄海桑田説也更愛前後石壁唐宋遊人題名甚多進此有楓林塢秋色變幻種種奇觀窈窕崎嶇不勝騰涉矣時當把酒鯨吞倚雲長嘯使山谷駭應增我濟勝之力數倍

北高峰頂觀海雲

北高峰為湖山第一高處絶頂環眺目及數里左顧澄湖匣開粧鏡金餅晶熒右俯江波繩引銀河玉虬屈曲前後城郭室廬郊原村落眇若片紙畫圖闕　點點耳雄哉目中之觀哉時間日晷將西海雲東起恍見宵霧溟濛朝烟霏拂洩洩縈紆英英層疊橫截半空澒合無際四野晚山浮浮㝠漠矣即此去地千尺離俗數里便覺足躡天風着眼處不知家隔何地矧吾生過客

原無罣碍何為受彼世緣束縛不作塵外遐想

策杖林園訪菊

菊為花之隱者惟隱君子山人家能蓺之故不多見見亦難于豐美秋來扶杖遍訪城市林園山村籬落更挈茗奴從事投謁花主相與對花談勝或評花品或較栽培或賦詩相酬介酒相勸挈杯坐月燒燈醉花賓主稱歡不忍熱别花去朝來不厭頻過此興何樂時乎東籬之下菊可采也千古南山悠然見之何高風隱德舉世

不見元亮

乘舟風雨聽蘆

秋来風雨憐人獨蘆中聲最凄黯余自河橋望蘆過處一碧無際歸枕故邱每懐拍拍武林惟獨山王江涇百脚村多蘆時乎風雨連朝能獨乘舟卧聽秋聲遠近瑟瑟離離蘆葦蕭森蒼蒼蔌蔌或鴈落啞啞或鷺飛濯濯風逢逢而雨瀝瀝耳洒洒而心于于寄與幽深放懐閒逸舟中之人謂非第一出塵阿羅漢耶避囂炎而甘寥

寂者當如是降伏其心

保叔塔頂觀海日

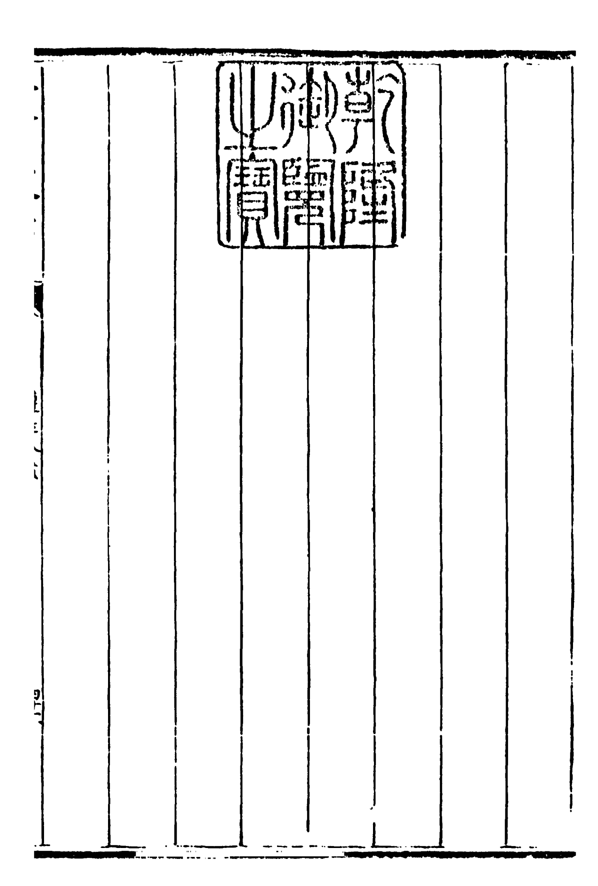
保叔塔遊人罕登其巔能窮七級四望神爽初秋時夜宿僧房至五鼓起登絶頂東望海日將起紫霧氤氲金霞漂蕩亘天光彩狀若長横疋練圓走車輪或肖虎豹超驤鸞鶴飛舞五色鮮艷過目改觀瞬息幻化變遷萬狀頃焉陽谷吐火千山影赤金輪浴海閃爍熒煌火鏡浮空曈曨輝映丹焰烱烱彌天流光赫赫動地斯時惟

啓明在東晶九燦爛衆星隱隱不敢為顏矣長望移時令我目亂神駭跣然狂呼聲振天表忽聽籌報鳴雞樹喧宿烏大地雲開露華影白回顧城市罵塵萬籟滚滚生動空中新涼逼人凜乎不可留也下塔閉息斂神迷目尚為雲霞眩彩

六和塔夜玩風潮

浙江潮汎人多從八月晝觀鮮有知夜觀者余昔焚修寺中燃點塔燈夜午月色横空江波静寂悠悠逝水呑

吐蟾光自是一段奇景頃焉風色陡寒海門潮起月影銀濤光摇噴雪雲移玉岸浪捲轟雷白練風揚奔飛曲折勢若山岳聲騰使人毛骨欲豎古云十萬軍聲半夜潮信哉過眼驚心因憶當年浪遊身共水天飄泊隨潮逐浪不知幾作泛泛中人此際沈吟始覺利名悞我不淺遥見浪中數點浮漚是皆南北去來舟楫悲夫二字搬弄人間千古曾無英雄打破盡為名利之夢沈酣風波自不容人嬍醒



遵生八牋卷五

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷六

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官主事臣陳墉

謄録監生臣姚希慶

# 遵生八牋卷六

明　高濂　撰

## 四時調攝牋

### 冬三月調攝總類

禮記曰北方為冬冬之為言中也中者藏也管子曰陰氣畢下萬物乃成律志曰北方陰也伏也陽伏於下於時為冬蔡邕曰冬者終也萬物於是終也日窮于

次月窮於紀星廻于天數將幾終君子當審時節宣

調攝以衛其生

立冬水相冬至水旺立春水休春分水癈立夏水囚夏

至水死立秋水殁秋分水胎言水孕於金矣

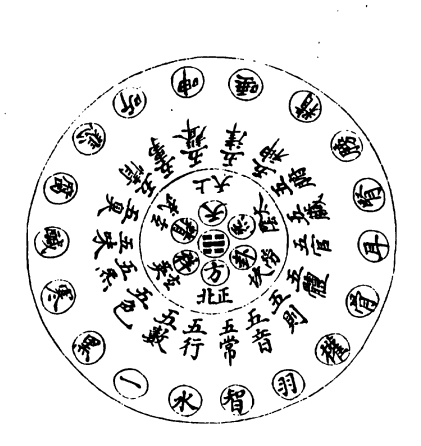
臞仙月占主疾

十月立冬日忌北風主殃六畜

十一月忌行夏令主多疥癘之疾

十二月朔日忌西風主六畜疫忌行春令主多痼疾

# 冬月氣數主屬之圖




冬曰玄英氣黑而青英

玄冬三冬九冬安寧

天曰上天言時無事在上臨下

風曰寒風勁風嚴風朔風哀風陰風

景曰玄景寒景

時曰寒辰

節曰嚴節

鳥曰寒鳥寒禽

草曰寒卉黄草

木曰寒木寒柯素木寒條

## 腎臟冬旺論

內景經曰腎屬北方水為黑帝生對臍附腰脊重一觔一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身如樹之有根左曰腎右曰命門生氣之府死氣之廬守之則存用之則竭為肝母為肺子耳為之官天之生我流氣而變謂之精精氣往來謂之神神者腎藏其情智左屬壬右屬癸在辰為子亥在氣為吹在液為唾在形為骨久立傷骨為損腎也應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮於中焦

衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱為津液之府榮其髮也黄庭經曰腎部之宫玄闕圓中有童子名上玄主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味醎其臭腐心邪入腎則惡腐凡丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十形體皆困九十腎氣焦枯骨痿痺不能起牀者腎先死也腎病則耳聾骨痿腎合於骨其榮在髭腎之外應北岳上通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎虚也人之齒多齟者腎衰也人之齒墮

者腎風也人之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入腎則多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沉滯宜重吹則漸通也腎虚則夢入暗處見婦人僧尼龜鼈駝馬旂鎗自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰陽之定無兢陰陽以全其生合乎太清

相腎臟病法

腎熱者頤赤腎有病色黑而齒槁腹大體重喘咳汗出惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗惡風食欲下隔塞不通腹滿脹食寒則泄在形黑瘦腎燥急食辛以潤之腎病堅急食鹹以補之用苦以瀉之無犯熱食無著煖衣腎病臍下有動氣按之牢若痛苦食不消化體重骨疼腰膝膀胱冷痛脚疼或痹小便餘瀝疝瘕所纏宜服腎氣丸

腎氣丸

乾地黄一兩 薯蕷一兩 牡丹皮六錢 澤瀉七錢 山茱萸七錢 茯苓六錢 桂心五錢 附子小便炮製四兩

右搗為末蜜丸桐子大空心酒下三四十九日再服

修養腎臟法

當以冬三月面北向平坐鳴金梁七飲玉泉三更北吸玄宮之黑氣入口五呑之以補吹之損

六氣治腎法

治腎臟吐納用吹法以鼻漸長引氣以口吹之腎病用大吹三十遍細吹十遍能除腎家一切冷氣腰疼膝冷沉重久立不得陽道衰弱耳內蟲鳴及口內生瘡更有煩熱悉能去之數數吹去相繼勿絶疾瘥則止過多則損

腎臟導引法冬三月行之

可正坐以兩手聳托右引脇三五度又將手返著膝挽肘左右同緩身三五度以足前後踏左右各數十度

能去腰腎風邪積聚

黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰冬三月宜服何藥岐伯曰當服茯苓丸主男子五勞七傷兩目迎風淚出頭風項强迴轉不得心腹脹滿上連胷下引腰背表裏徹痛喘息不得飲食咳逆面黃痿瘦小便淋瀝陰痿不起臨爐不舉足腫腹痛五心煩熱身背浮腫盜汗不絕四肢拘攣或緩或急夢寐驚悸呼吸氣短口乾舌燥狀如消渴急于喜

怒鳴咽悲愁此方治之

茯苓　山藥　肉桂　山茱萸　巴戟　白朮　牛膝　兎絲子各一兩　乾薑　細辛　防風　栢子仁　澤瀉　牡丹皮各三錢　附子童便煮三次用一兩一個的妙

右為細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七九日再服

冬季攝生消息論

冬三月天地閉藏水氷地圻無擾乎陽早卧晚起以待日光去寒就溫毋泄及膚逆之腎傷春為痿厥奉生者

少斯時伏陽在內有疾宜吐心膈多熱所忌發汗恐泄陽氣故也宜服酒浸補藥或山藥酒一二杯以迎陽氣寢臥之時稍宜虛歇宜寒極方加綿衣以漸加厚不得一頓便多惟無寒即已不得頻用大火烘炙尤甚損人手足應心不可以火炙手引火入心使人煩燥不可就火烘炙食物冷藥不治熱極熱藥不治冷極水就濕火就燥耳飲食之味宜減鹹增苦以養心氣冬月腎水味鹹恐水尅火心受病耳故宜養心宜居處密室溫煖衣

衾調其飲食適其寒温不可冒觸寒風老人尤甚恐寒邪感冒多為嗽逆麻痺昏眩等疾冬月陽氣在内陰氣在外老人多有上熱下冷之患不宜沐浴陽氣内藴之時若加湯火所逼必出大汗高年骨肉疎薄易於感動多生外疾不可早出以犯霜威早起服醇酒一杯以禦寒晚服消痰凉膈之藥以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不可多食炙煿肉麪餛飩之類

雲笈七籤云冬月夜臥叩齒三十六通呼腎神名以安

腎臟晨起亦然書云冬時忽大熱作不可忍受致生

時患故曰冬傷於汗春必溫病神名玄真

又云大雪中跣足做事不可便以熱湯浸洗觸寒而回

寒若未解不可便喫熱湯熱食須少頃方可

金匱要略曰冬夜伸足臥則一身俱煖

七籤曰冬夜臥被蓋太煖睡覺即張目吐氣以出其積

毒則永無疾

又曰冬臥頭向北有所利益宜溫足凍腦

冬夜漏長不可多食硬物并濕軟菓餅食訖須行百步

摩腹法揺動令消方睡不爾後成脚氣

本草云惟十二月可食芋頭他月食之發病

千金方曰冬三月宜服藥酒一二杯立春則止終身甞

爾百病不生

纂要曰鍾乳酒方服之補骨髓益氣力逐寒濕其方用

地黄八兩巨勝子一升熬搗爛牛膝四兩五加皮四

兩地骨皮四兩桂心二兩防風二兩仙靈皮三兩鍾

乳粉五兩甘草湯浸三日更以牛乳一碗將乳石入
瓷瓶浸過於飯上蒸之乳盡傾出煖水淘淨碎研右
諸藥爲中末入絹囊盛浸好醇酒三斗罈內五日後
可取服之十月初一日服起至立春日止

冬氣寒宜食黍以熱性治其寒禁炙飲食并火焙衣服

冬三月六氣十八候皆正養藏之令人當閉精塞神以
厚斂藏

瑣碎錄曰冬月勿以梨攪熱酒飲令人頭旋不可枝梧

金匱略曰冬三月勿食猪羊等腎

七籖曰冬夜不宜以冷物鉄石為枕或焙煖枕之令人目暗

本草曰冬月不可多食葱令人發疾

冬三月合用藥方

陳橘丸 治大腸風燥氣秘等疾

陳橘皮去白一兩 檳榔五錢 木香五錢 羌活五錢 青皮五錢 枳殼麩炒五錢 不蛀皂角兩挺去皮 郁李仁去皮尖炒黄一兩 牽牛炒二兩

右為末研細蜜丸如桐子大每服二十丸食前薑湯下未利加至三十丸以大便通利為度

搜風順氣牽牛丸　治熱湧滯不快大腸秘結熱毒生瘡

牽牛二兩飯蒸　木通一兩　青橘一兩去瓤　桑皮一兩　赤芍一兩炒　木香五錢

右為末蜜丸桐子大酒下十五丸至二十丸止婦人血氣醋湯下

解老人熱秘方

大附子一個（八九錢重者）燒過存性研為末每服一錢熱酒下

大上肘後玉經八方

乾卦西北　天地父母七精散

竹實（三兩九蒸九曝主水氣目精）地膚子（四兩太陰之精主肝明目）黄精（四兩戊己之精主脾臟）蔓菁子（三兩九蒸九曬主邪鬼明目）松脂（三兩鍊令熟主風狂脾濕）桃膠（四兩五木之精主鬼忤）苣勝（五兩五穀之精九曝）

右為末煉蜜為丸每服二三十丸妙不可述

坎卦正北　南嶽真人赤松子枸杞煎丸枸杞子根三十觔取皮九蒸九曝擣為粉取根骨清水煎之添湯煮去楂熬成膏和粉為丸桐子大每服三五十丸壽增無算

十月事宜

孝經緯曰霜降後十五日斗指乾為立冬冬者終也萬物皆收藏也後十五日斗指亥為小雪天地積陰溫則

為雨寒則為雪時言小者寒未深而雪未大也律應鍾

鍾者動也言物應陽而動下藏也辰亥亥者劾也言時

陰氣劾殺萬物也西京雜記曰十月為正陰曰陰月要

纂曰上冬

是月天道南行作事出行宜正南方吉不宜用亥日犯

月建不吉

十六日天倉開宜入山修道

又曰初十日十三日宜拔白

五行書曰是月亥日食餅令人無病

是月宜進棗湯其方取大棗去皮核於文武火上翻覆

焙香然後泡作湯服

攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會齋勿行

譴責

四時纂要逐瘟方地黄八兩巨勝子一升二物熬爛牛

膝五加皮地骨皮各四兩官桂防風各二兩仙靈皮

三兩用牛乳五兩同甘草湯浸三日以半升同乳拌

仙靈皮磁瓶盛入炊食上蒸之待其牛乳盡出方以暖水淨淘碎如麻豆同前藥細剉入布袋盛之浸於二斗酒中五日後取看味重取去藥楂十月朔飲至冬至日止忌葱蒜臭物

決明子主青盲目淫瞖赤白膜痛淚又療唇口青色十月十日採陰乾百日可服

又云是月取枸杞子清水洗淨漉乾研爛以細布袋盛榨出汁水去渣慢火熬膏勿令粘底候少稠即以瓦

器盛之蠟紙密封勿令透氣每朝酒調一二匙服之

夜臨再服百日輕身壯氣耳目聰明鬚髮烏黑

冬三月戊寅巳卯癸酉辛巳丁亥及壬丙戊癸宜煉丹

藥

是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黄煎等物以養和中

氣方俱在

雲笈七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令人光澤

無病初一日十八日併宜沐浴吉

冬至日陽氣歸内腹宜温暖物入胃易化

修真指要曰十五日下元吉辰可修謝過齋

經驗方是月上亥日採枸杞子二升採時面東再擣生地黄汁三升以好酒五升同攪均三味共封入瓶内封窨三重浸二十一日安置立春前一日每早空心飲一盃至立春後鬚髪皆黑助益精氣輕身無比忌

食蘿蔔

太清草本草云槐子乃虛星之精是月上巳日採而吞

之每服二十一粒去百病長生通神

是月宜食芋無礙

十月事忌

是月初一日十四日忌裁衣交易

白雲忌十月忌食猪肉發宿氣且亥爲猪肖宜忌之人能終身忌之其有益於人自多本草考之可見

千金方十月勿食椒傷血脈勿食韭令人多涕唾勿食霜打熟菜令人面上無光勿食獐肉動氣勿食猪腎

十月腎旺也不令死氣入腎

又曰是月夫婦戒同寢忌純陰用事

是月勿帶煖帽使腦受凍則無眩暈之疾

法天生意云十月初四勿責罰人故刑官是日罷刑大忌

是月二十五日不宜問疾

是月初一日為民歲臘十五日為下元二日戒夫婦入房

二十日忌遠行

十月修養法

孟冬之月天地閉藏水凍地坼早卧晚起必候天曉使至温暢無泄大汗勿犯氷凍雪積温養神氣無令邪氣外入卦坤坤者順也以服健為正故君子當安於正以順時也生氣在酉坐卧宜向西方

孫真人修養法曰十月心肺氣弱腎氣强盛宜減辛苦以養腎氣毋傷筋骨勿泄皮膚勿妄針灸以其血澁

津液不行十五日宜靜養獲吉

内丹秘要曰大陰之月萬物至此歸根復命喻我身中陰符窮極寂然不動反本復靜此時塞兌垂簾以神光下炤於坎宮當夜未央凝神聚氣端坐片時少焉神氣歸根自然無中生有積成一點金精葢一陽不生於復而生於坤陰中生陽實為産藥根本

靈劒子導引法勢以兩手相叉一足踏之去腰脚拘束腎氣冷痺膝中痛諸疾

又法正坐伸手指緩拘脚指五七次治脚氣諸風注氣
腎臟諸毒氣遠行脚痛不安竝可治之常行最妙
人之一身元氣亦有升降子時生于腎中此即天地一
陽初動感而遂通乃復卦也自此後漸漸升至泥丸
午時自泥丸下降于心戌亥歸于腹中此即天地六
陰窮極百蟲閉關草木歸根寂然不動乃坤卦也
靜極復動循環無端其至妙又在坤復之交一動一靜
之間即亥末子初之時陰符經曰自然之道靜故天

地萬物生養生者當順其時而行坤復二卦之功正在十月之間

陳希夷孟冬二氣坐功圖勢



十一月事

孝經緯曰小雪後十五日斗指壬為大雪言積陰為雪至此栗烈而大矣後十五日斗指子為冬至陰極而陽始至日南至漸長至也白虎通曰始律黃鍾何黃中色也鍾動也言陽氣動於黃泉之下欲養萬物也樂志曰長子子者孳也言陽氣至此更滋生也吕氏曰仲冬為暢月

月纂天道東南行作事出行宜向東南吉

冬至日陽氣歸内腹中熱物入胃易消化

纂要曰共工氏子不才以冬至日死為疫鬼畏赤小豆是日以赤小豆煮粥厭之

月令曰君子齋戒愼處必檢身心身欲寧去聲色禁嗜慾安形性事欲靜以待陰陽之所定凡此以微陽方生陰未退聽陰陽相爭而未定故君子當齋戒以待之凡事與夏至同此又當謹之至者彼只止言節此則兼言禁蓋仲夏之陰猶微而此時之陰猶盛陰微

則盛陰未至于甚傷陰盛則微陽當在于善保故坤

復之月宜靜攝爲最

七籤曰是月初十日取枸杞葉煎湯洗浴至老光澤十

五十六日俱宜沐浴

千金月令曰是月可服補藥不可餌大熱之藥宜早食

宜進宿熱之食

又曰至日於北壁下厚藉草而卧以受元氣

纂要曰是月初十日宜拔白髮

五經通義曰至後陽氣始萌隂陽交精萬物氣微在下不可動泄

保生心鑑曰子月火氣潛伏閉藏以養其本然之真而為來春發生升動之本此時若戕賊之至春升之際下無根本陽氣輕浮必有温熱之病

簡易方曰冬至日鑚燧取火可免瘟疫

仙經曰十一日天倉開宜入山修道修啟福齋

歲時雜記至日以赤小豆煮粥合門食之可免疫氣

冬至煎餳綵珠戴一陽巾

十一月事忌

纂要曰是月勿食龜鼈肉令人水病勿食陳脯勿食鴛鴦令人惡心勿食生菜發宿疾勿食生韭多涕唾勿食黃鼠損神氣勿食蝦蚌帶甲之物勿食獐肉動氣勿食火焙肉

翰墨全書曰是月二十五日為掠剩大夫忌勿犯交姤

凶至後十日夫婦當戒容止

纂要曰是月十二日二十二日忌裁衣交易

千金翼曰冬至後庚辛日不可交合大凶

又曰勿枕冷石鐵物令人目暗

又曰初四日勿責譴下人大忌

又曰十一日不可沐浴勿以火炙背

又曰勿食螺螄螃蟹損人志氣長屍虫

雲笈七籤曰二十日不宜遠行二十三日不可問疾不

用子日犯月建作事不吉

禮儀志曰至日鑽燧取火可止瘟病是日毋多言當閉關靜坐以迎一陽之生不可用作

雲笈七籤曰仲冬腎氣旺心肺衰宜助肺安神調理脾胃無乖其時勿暴溫煖勿犯東南賊邪之風令人多汗腰脊強痛四肢不通

十一月修養法

仲冬之月寒氣方盛勿傷水凍勿以炎火炙腹背毋發蟄藏順天之道卦復復者反也陰反於下以順上行

之義也君子當靜養以順陽生是月生氣在戌坐臥宜向西北

孫真人修養法是月腎臓正旺心肺衰微宜增苦味絶鹹補理肺胃閉關靜攝以迎初陽使其長養以全吾生

靈劔子導引法勢以一手托膝反折一手抱頭前後左右為之凡三五度去骨節間風宣通血脉膀胱腎臓之疾

是月也一陽來復陽氣始生喻身中陽氣初動火力方微要不縱不拘溫溫柔柔播施於鼎中當撥動頂門微微挈之須臾火力熾盛逼出真鉛氣在箕斗東南之鄉火候造端之地

陳希夷仲冬二氣坐功圖勢

十二月事宜

孝經緯曰冬至後十五日斗指癸為小寒陽極隂生乃為寒今月初寒尚少也後十五日斗指丑為大寒至此栗烈極矣律大吕吕者拒也言陽氣欲出隂拒之也樂志曰辰丑丑者紐也言終始之際以紐結為名也纂要曰十二月曰暮冬曰杪冬涂月暮節暮歲窮稔窮紀

月纂曰天道西行作事出行俱宜向西不宜用丑日犯月建作事不吉

黑子秘錄曰是月癸丑日造門盜賊不能進

瑣碎錄曰臘月子日晒薦蓆能去蚤虱

又曰是月取豬脂四兩懸於厠中入夏一家無蠅

二十四日牀底點燈謂之炤虛耗也

二十四日取鼠一頭燒在於子地上埋之永無鼠耗

本草圖經云取活鼠用油煎為膏敷湯火瘡滅瘢疵極良

玄樞曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包投井中咒

曰勅令我家眷屬竟年不害傷寒辟却五瘟疫鬼

七籤曰除夜枸杞湯洗浴令人不病初一初二初八十

三日十五二十日沐浴去灾悔吉

除日掘宅四角各埋一大石為鎮宅主灾異不起

是日取圓石一塊雜以桃核七枚埋宅隅絕疫鬼

除夜取椒二十一粒勿與人言投於井中以絕瘟疫

其夜家奉神佛前併主人臥室燃燈達旦主家宅光明

攢火圍爐合家共坐以助陽氣

除夜宜燒辟瘟丹并家中所餘雜藥焚之可辟瘟疫可

焚蒼朮方見五月

農桑撮要曰臘八日收鱖魚燒存性研細用酒調服治

小兒班疹不出即發更安懸厠上不生蟲

法天生意云初七初十十八二十日拔白髮

又云除夜有行瘟使者降於人間以黃紙朱書天行已

過四字貼於門額吉

便民要纂曰大寒早出含酥油於口中則耐寒

食物本草云雪水甘寒收藏能解天行時疫一切熱毒

是月收雄狐膽若有人暴亡未移時者急以溫水研灌些少入喉中即活移時即無及矣當預備之

是月取青魚膽陰乾如患喉閉及骨鯁者以此膽少入口中咽津即解

家塾事親曰是月取猪板油脂背陰掛能治諸般瘡疥數湯火良　又法取猪脂一斤入瓷瓮中加雞子白十枚水銀二錢封瓮埋亥地上一百日取治癰疽極

良

又曰是月取皁角燒為末留起遇時疫早起以井花水調一錢服之效

歲時雜記曰臘月宜合茵陳丸料時疫瘟瘴山巒瘴氣等症嶺表行客可嘗隨帶

茵陳（四兩）大黃（五兩）豉心（五合炒）恒山（三兩）桃核仁（三兩炒）芒硝（三兩）杏仁（三兩去皮尖）鱉甲（二兩酒醋塗炙）巴豆（一兩去皮膜去油炒另研）

共為末蜜丸桐子大初得時三日內旦服五丸或利

或吐汗若否再加一丸久不覺即以熱湯飲促之老小以意酌服黄病痰癖時氣傷寒痎瘧發癎服之無不瘥者瘴氣如神赤白痢亦效春初一服一年不病收瓶以蠟封口置燥處忌食莧菜蘆笋

屠蘇方

大黄十六銖　白术十五銖　桔梗十五銖　蜀椒十五銖去目　桂心十八銖去皮　烏頭六銖去皮臍　茇葜十二銖一方加防風一兩

右七味㕮咀紅絹囊盛之除日沉井中至泥底正月

朔旦取藥囊置酒中煎數沸取起東向飲之從小至
大一家無疫以藥楂投井中每歲飲之可長年無病
田家五行云十二月二十五日夜煮赤豆粥合家食之
出外者留與名曰口數粥能祛瘟鬼
買瑄雜錄是月二十四日取井花水平旦初汲者浸乳
香數塊至元旦五鼓煖令温從小飲乳香一豆大嚥
水三口則一年不染時疫
多能鄙事曰是月取烏鴉一二隻入瓶泥封固燒為末

治一切勞瘦骨蒸咳嗽米飲調下二錢良

内景經曰臘八日修百福齋二十八日修迎新齋是月

初六日天倉開宜入山修道

瑣碎録曰臘月晨起以烝餅捲猪脂食之終歲不生瘡

疥久服肌體光澤

法天生意云川烏炒黄絹袋盛浸酒服少許可療頭

風

十二月事忌

千金方是月勿食豬脾旺在四季故耳

是月勿歌舞犯者凶勿食生韭勿食霜爛菓菜勿食蚌蝌鼈蝦鱗蟲之物勿食獐肉勿食牛豬䐁肉勿食生椒勿食葵菜大抵與十一月忌同勿犯大雪勿傷筋骨勿妄針刺

月忌二十一日不可問疾初七日不宜水陸遠行凶初九日二十五日忌裁衣交易

瑣碎録曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉八

日名王侯臘忌夫婦入房

十二月脩養法

季冬之月天地閉寒陽潛陰施萬物伏藏去凍就温勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚温煖勿犯大雪宜小宣勿大全補衆陽俱息勿犯風邪勿傷筋骨卦臨臨者大也以剛居中為大亨而利於貞也生氣在亥坐卧宜向西北

孫真人曰是月土旺火氣不行宜減甘增苦補心助肺

調理腎藏勿冐霜雪勿滅津液及汗初三日宜齋戒

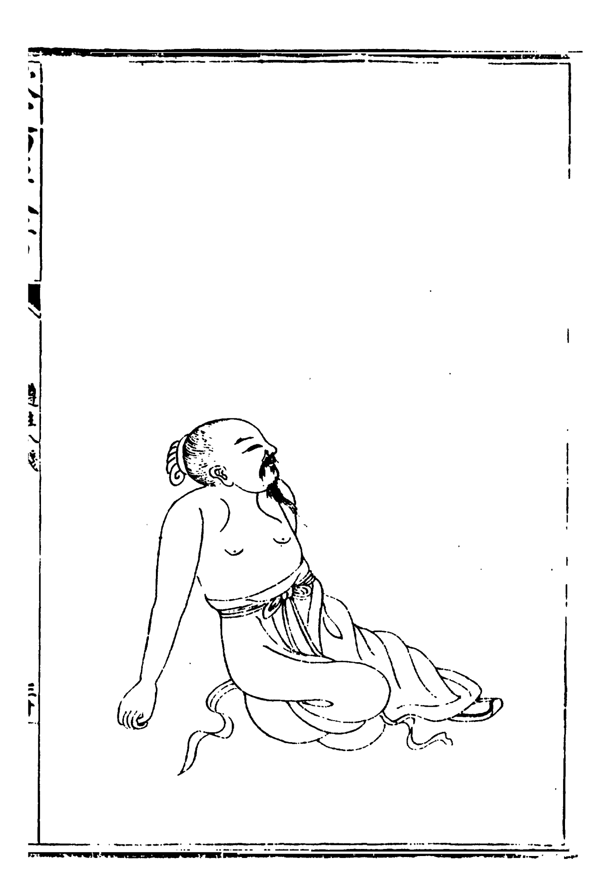
靜居焚香養道吉

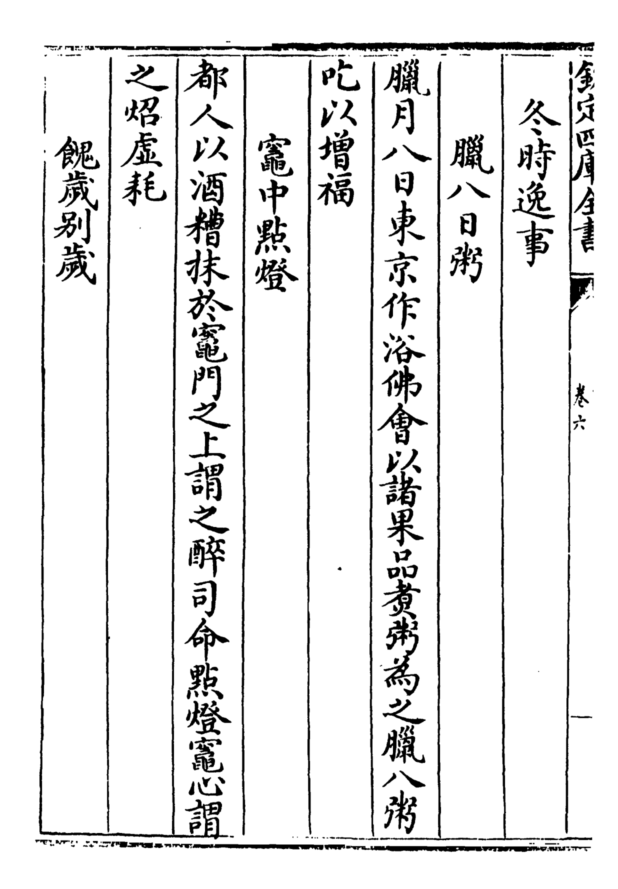
靈劒子導引法勢以兩手聳上極力三五遍去脾臟諸

疾不安依春法用之

陳希夷季冬二炁坐功圖勢








冬時逸事

臘八日粥

臘月八日東京作浴佛會以諸果品煑粥為之臘八粥吃以增福

竈中點燈

都人以酒糟抹於竈門之上謂之醉司命點燈竈心謂之熖虛耗

餽歲別歲

蘇公詩云爲歡恐無具假物不論貨富人事華靡珠繡光翻坐貧者愧不能微贄出舂磨言彼此相送㢒物以爲餽歲又子瞻詩云人行猶可復歲行那可追已逐東流水赴海歸無時東鄰酒初熟西舍彘亦肥且爲一日歡毋爲窮年悲以酒相歡謂之別歲

守歲分歲

子瞻詩略云兒童强不睡相守夜歡譁晨雞且莫唱更鼓畏撾坐久燈燼落起看北斗斜明年豈無年心事

恐蹉跎故大小飲酒相歡除夕坐以待旦謂之守歳范至能詩畧云奉祠席撤夜未艾飲福之餘即分歳地爐火煖蒼朮香飣盤菓餌如蜂房小兒但喜新年至頭角長成添意氣老翁把盃心茫然增年翻是減吾年荆釵勸酒仍祝願但願尊前且强健合室大小除夕叙飲歡燕謂之分歳

藏鈎之戲

風土記臘日叟嫗各隨其儕分為二曹以較勝負始於

鉤弋夫人事也

火山香焰

隋主除夕設火山數十焚沉香數車香聞數十里

研爐煖合

天寶間有一研爐曲盡其巧寒冬置研爐上不凍玄天罡女授張無頗煖金合寒時出此一室喧熱

辟寒香

外國進香大寒焚之必減衣拒熱

却寒簾

咸通年賜公主却寒之簾

捏鳳炭

楊國忠用炭屑捏成雙鳳冬日燰於爐中以白檀鋪底香靄一室

炷暖香

雲溪僧舍冬月客至焚燰香一炷滿室如春故詹克愛詩云暖香炷罷春生室始信壺中別有天

煑建茗

逸人王休與僧道交冬月取氷之精瑩者烹建茗以供

妓圍肉陣

申王冬月以妓密圍坐側以禦寒楊家選妾肥大者行列於後謂之遮風肉陣

煖寒會

王元寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓謂之煖寒會

三餘足學

冬為歲餘故冬月可就問學漢書東方朔云三冬文史足

尋梅烹雪

孟浩然尋梅陶穀烹雪風致自佳

書物候風

左傳云凡分至啓閉必書雲物為備故也灸經曰至日風從南來名為虛賊傷人

諧律度晷

冬至始致八能之士以調律歷至日度晷景候鍾律權土炭效陰陽也

愛日履霜

左傳曰冬日可愛又曰履霜堅冰君子知戒

鑿冰爨燧

詩云一之日鑿冰沖沖淮南子曰孟冬之月招搖指亥爨松燧火

高子幽賞冬時十二條

湖凍初晴遠泛

西湖之水非嚴寒不冰冰亦不堅氷合初晴朝陽閃爍湖面氷澌瓊珠點點浮泛之時操小舟敲氷浪遊觀氷開水路儼若舟引長蛇晶熒片片堆疊家僮善擊氷片舉手鏗然聲溜百步恍若星流或衝激破碎狀飛玉屑大快寒眼幽然此興恐人所未同扣舷長歌把酒豪舉覺我陽春滿抱白雪知音忘却氷湖雪岍之為寒也舊聞

戒涉春氷冒中不抱惺心又何必以涉氷為戒

雪霽策蹇尋梅

畫中春郊走馬秋溪把釣策蹇尋梅莫不以朱為衣色豈果無為哉似欲粧點景象與時相宜有超然出俗之趣且衣朱而遊者亦非常容故三冬披紅氊衫裹以毡笠跨一黑驢秃髮童子挈尊相隨踏雪溪山尋梅林壑忽得梅花數株便欲傍梅席地浮觴劇飲沉醉酣然梅香撲袂不知身為花中之我亦忘花為目中景也然尋

梅之蹇扣角之犢去長安車馬何涼涼畢哉且為衆嗤究竟幸免覆轍

三茅山頂望江天雪霽

三茅乃郡城内山高處襟帶江湖為勝覽最歡喜地時手積雪初晴踈林開爽江空漠漠寒烟山迥重重雪色江帆片片風度銀梭村樹幾家影寒玉瓦山徑人跡板橋客路車飜縞帶樵歌凍壑漁釣氷簑目極去鳥歸雲感我遠懷無際時得僧茶烹雪村酒浮香坐傍幾樹梅

花助人清賞更劇

西溪道中玩雪

往年因雪霽偶入西溪何意得見世外佳景日雖露影雪積未跡竹眠低地山白排雲風迴雪舞撲馬嘶寒玉墮氷柯沾衣生濕遥想梅開萬樹目亂飛花自我人跡遠來踏破瑶街十里生平快賞此景無多因念雪山苦行妙果以忍得成吾人片刻冲風便想擁爐醉酒噫恣慾甚矣雖未能以幽冷攝心亦當以清寒煉骨

山頭玩賞茗花

兩山種茶頗蕃仲冬花發若月籠萬樹每每入山尋茶勝處對花默共色笑忽生一種幽香深可人意且花白若剪雲絹心黃儼抱檀屑歸折數枝插脈爲供枝梢苞蕚顆顆俱開足可一月清玩更喜香沁枯腸色憐青眼素豔寒芳自與春風姿態迥隔幽閒佳客孰過於君

登眺天目絕頂

武林萬山皆自天目分發故地鈐有天目生來兩乳長

偈冬日木落作天目看山之遊時得天氣清朗烟雲淨盡扶策躡巔四望無際兩山東引高下起伏屈曲奔騰隱隱到江始盡真若龍翔鳳舞目極匹練橫隔知為錢塘江也外此茫茫是為東海幾簇松筠山僧指云往宋王侯㠠塚噫山川形勝千古一日曾無改移奈何故宮黍離陵墓丘壑令幾變遷哉重可慨也

山居聽人說書

老人畏寒不涉世故時向山居曝背茅簷看梅初放鄰

友善談炙㳙共食令説宋江最妙數回歡然撫掌不覺日暮吾觀道左豐碑人間銘頌是亦水滸傳耳豈果真實不虛故説更惜未必得同此傳世傳人口

掃雪烹茶玩畫

茶以雪烹味更清冽所為半天河水是也不受塵垢幽人啜此足以破寒時乎南窗日煖喜無鬫發惱人静展古人畫軸如風雪歸人江天雪棹溪山雪竹關山雪運等圖即假對真以觀古人模擬筆趣要知實景畫圖俱

屬造化機局即我把圖是人玩景對景觀我謂非我在景中千古塵緣孰為真假當就圖畫中了悟

雪夜煨芋談禪

雪夜偶宿禪林從僧擁爐旋摘山芋煨剝入口味較市中美甚欣然一飽因問僧曰有為是禪無為是禪有無所有無非所無是禪乎僧曰子手執芋是禪更從何問余曰何芋是禪僧曰芋在子手有耶無耶謂有何有謂無何無有無相滅是為真空非空非非空空無所空是

名曰禪執空認禪又着實相終不悟禪此非精進力到得慧根緣未能頓覺子曷觀芋乎芋不得火口不可食火功不到此芋猶生須火到芋熟方可就齒舌消滅是從有處歸無芋非火熟子能生嚼芋乎芋相終在不滅手芋嚼盡謂無非無無從有來謂有非有有從無滅子手執芋今着何處余時稽首慈尊禪從言下喚醒

山窗聽雪詠竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窗寒夜時聽雪灑竹林淅

瀝蕭蕭連翩琵琶聲韻悠然逸我清聽忽爾迴風交急
折竹一聲使我寒氈增冷暗想金屋人歡玉笙聲醉恐
此非爾歡

除夕登吳山看松盆

除夕惟杭城居民家户架柴燔燎火光燭天撾鼓鳴金
放炮起火謂之松盆無論他處無敵即杭之鄉村亦無
此勝斯時抱幽趣者登吳山高曠就南北望之紅光萬
道炎焰火雲街巷分歧光爲界隔聒耳聲喧震騰遠近

觸目星九錯落上下此景是大奇觀幽立高空俯眺闠
雜覺我身在上界

雪後鎮海樓觀晚炊

滿城雪積萬瓦鋪銀鱗次高低盡若堆玉時登高樓凝
望目際無痕大地為之片白日暮晚炊千門青烟四起
縷縷若從玉版紙中界以烏絲闌畫幽勝妙觀快我冷
眼恐此景亦未有人知得

遵生八牋卷六